

云冈黄酒 相约大同餐饮人(35)

为大同面食增光添彩

——访2021青年名厨面点大赛优秀奖获得者刘市委

本报记者 王锦华



刘市委是弘雅饭店的面案副主管，从开始接触面点制作到现在已经近20个年头了。在这近20年里，从最初的学徒到成长为一名优秀的面点师，几乎各种面点他都有所钻研，并制作出许多令人称赞的面点作品。

刘市委是于2002年在北京一家饭店开始学习面点制作的，这也是他第一次接触山西面食和广东点心制作。他告诉记者，之所以选择学习面点制作，完全是因为自己喜欢。他说，刚开始学的时候，师傅对他有所保留，后来见他表现好、勤快，才全心全意地教他。而且师傅对他要求很严格，也正因此，让

他掌握了扎实的基本功。

出徒后，刘市委先后在北京几家饭店担任面案工作。2014年，因工作需要，他来到我市昆仑饭店担任面点师。在这里，他对山西面食有了更加深入的了解，学习了许多山西面食的制作方法。2015年，他又调入弘雅饭店，并担任面案领班一职。刘市委告诉记者，在工作中，刘明董事长要求非常严，他经常说“菜品就是人品”，为顾客做饭要像给自己的亲人做饭一样对待。你只要自己做好了，就会得到别人的认可。而严格的要求，也让刘市委在制作面点的过程中精益求精。此外，为了提高自己的技艺，他还经常向师傅们请教，并在网上查资料，学习一些“网红面点”的制作，之后再加上自己的经验进行创新。

采访中记者了解到，在此次2021青年名厨面点大赛上，刘市委的参赛作品为牛肉咖喱酥盒和虾仁蝴蝶饺。刘市委告诉记者，为了准备这次比赛，他在赛前反复构思菜品的造型、食材的配方等。比如为了做好牛肉咖喱酥盒，他反复琢磨酥怎么能“开”好，以达到色香味俱全。尤其是虾仁蝴蝶饺，因为这是一道象形面点，能捏好蝴蝶，未必能蒸好，这就非常考验功夫。为此，他提前五六天就开始试验，并参考蝴蝶标本，选择样子好看的蝴蝶作为原形，然后再琢磨怎么捏才能使作品更生动形象。刘市委说，北方点心一般外形较大，而南方点心一般都小巧精致。他之所以决定做这两件作品，主要是想挑战一下自己在点心制作方面的能力。最终，刘市委制作的这两件作品得到了评委们的肯定，在比赛中荣获优秀奖。评委们评价其作品形象逼真，从中可看出制作者基本功相当好。刘市委对记者说，其实比赛得不得奖不重要，重要的

是通过比赛让他学到了很多。尤其是这次比赛有许多南方师傅，让他有了和南方师傅交流学习的机会。

采访中谈及自己多年从事面点制作的感受，刘市委说，做面点很难。你学10年炒菜，可以成为大师傅，但学20年面案也未必能成为大师傅。因为面点是个精细活儿，必须精雕细琢才能做好。而且，要把一个面团做成美食，灵感与激情缺一不可。他说，面食不像炒菜，炒菜有多种原材料，面食只有面一种，但一种面却可以做出几千种面食，并且不重样，味道也不同。尤其山西面食百花齐放，博大精深，根本学不完。比如，光面的种类就有刀削面、剔尖、一根面、豆面、抿扒锅等，面点的做法更是有蒸、炸、烤、煮、烙等。

采访结束时，说起今后的打算，刘市委说，爱一行就要钻一行。他会活到老学到老，在这个行业坚持下去，并会一如既往，严格把关质量，严格要求自己，向工匠大师学习，希望大同面食在自己这一代人手里能发扬光大。他说，在“弘雅”有很多干了十五六年的老师傅，甚至做面案20多年的师傅也在，正是他们把大同面点的制作技艺一直传承了下来。他现在也带徒弟，他也会把自己的技艺传承下去，为“大同面食”的金字招牌增光添彩。



节日聚餐要注意合理饮食

元旦马上就要到了，在这个小长假里，除了休闲放松，相信许多人都会与家人或朋友团聚，大吃一顿。不过，在大快朵颐、推杯换盏时，也要注意合理饮食，这样才能吃得更健康。

日前，记者在采访中了解到，虽然离元旦还有几天，但不少市民已早早在饭店订好了位子，准备和家人或朋友聚餐。对此，我市一家医院消化科的王大夫说，每到节假日，不管是外出就餐还是

在家吃饭，菜肴都非常丰盛，尤其是荤菜的种类较多。而且，许多人由于喝酒的缘故，主食吃得很少。这样一来，由于副食特别是荤菜吃得太多，脂肪和胆固醇摄入量也相应增多，对身体健康不利。正确的做法是，在品尝美味的同时，应有意识地减少荤菜的摄入量，适当吃些主食，最好是增加点杂粮制品。因为杂粮中含有较多的膳食纤维，可促进肠胃的消化。另外，节日期间饮食要有度，忌暴饮

暴食，以免增加肠胃负担，引起肠胃不适等症状。

除此之外，市市场监督管理局有关工作人员也提醒说，消费者在外就餐时最好选择安全卫生的餐饮单位，聚餐时尽量使用公筷公勺，减少交叉感染。另外，尽量不吃或少吃不常食用或从未食用过的食物，并要保留好就餐的相关凭证，以备发生消费争议时可作为维权依据。

王锦华

黄酒也不宜过量饮用

黄酒是我国传统名酒，不但酒香浓郁，而且具有一定的养生功效。如今，喜欢喝黄酒的人越来越多，尤其在寒冷的冬季，饮一盅温热的黄酒还能祛寒保暖。

据有关资料介绍，冬季是饮用黄酒的最佳季节。在饮用方法上，冬季喝黄酒最宜热饮，即放在热水中烫热或隔火加热后

饮用。这是因为在烫热的过程中，黄酒中含有的极微量的甲醇、醛、醚类等有机化合物会随着温度的升高而挥发掉，能减轻对人体的伤害。同时，黄酒中所含的脂类芳香物随温度升高而蒸腾，可使酒味更加甘爽醇厚、芬芳浓郁，祛寒暖身的效果更佳。尤其黄酒中加点姜片煮后饮用，

可活血祛寒、开胃健脾。

不过，虽然黄酒具有一定的养生功效，且度数较低，但饮用时也不能过量。尤其在喝黄酒时不宜空腹，因为人在空腹时对酒精吸收快，易醉。另外，也不要混饮，因为各种不同的酒混合起来饮用易醉，且容易引发胃不适和头痛等症状。一凡

云中茶事

茶能煮却不能久泡

寒冷天气里，煮上一壶热茶，那暖和劲儿舒适得很。既然又聊到了煮茶，那就继续说说茶为什么能煮，却不能长时间泡。

关于茶叶为什么不能泡太久的原因，很多茶友可能会觉得是因为味道已无，没有什么饮用价值了。其实不然，茶叶中含有茶多酚、茶多糖、咖啡因，以及多种氨基酸、维生素等营养成分，这些营养成分能析出多少，与冲泡的次数有很大关系。通常外形越大的茶叶，营养成分析出的速度越慢；外形越小的茶叶，析出的速度越快。茶叶一般在5-6泡后，有益成分就析出得差不多了，茶汤的香气逐渐低沉，滋味淡薄。与此同时，茶叶中苦涩成分也将逐步析出，故口感较差，再泡意义不大。

茶叶不可久泡，但有的茶却可以煮，而且茶汤的滋味比泡的更好，这是因为茶叶中不同物质的沸点不同。泡茶的水一般在80-100度，这时候茶叶中溶于水的物质是低沸点物质。煮茶的时候，茶叶中的高沸点物质才会释放，这时候的茶汤会变得更为香醇。此外，有科学家发现，与用沸水泡茶相比，用茶壶煮茶可以让茶叶释放出更多的有益物质，茶叶中的茶多酚、咖啡因、茶色素等物质能充分释放出来，营养功效能得到更大的发挥，对人体健康大有裨益。

煮茶虽然好处多多，但不是所有的茶都适合煮。适合煮的茶要么是发酵程度高的，要么就是保存年份久的。 谦益泰

谦益泰茶庄
Qianyi Tai Tea House

让端起茶杯的人
都成为爱茶的人

地址：鼓楼古玩城三楼305
电话：15803423777

“驼能”：只做优质驼奶

近年来，骆驼奶日渐走进人们的生活，并因较高的营养价值成为许多人补充营养的首选乳品。而在众多的骆驼奶品牌中，驼能生物科技有限公司基于好产地、好奶源、好工艺三大优势，致力于为消费者提供来自新疆牧场无污染、纯天然、无添加的纯正骆驼奶产品。

据了解，为了给人们提供健康营养的骆驼奶产品，“驼能”公司秉承着绿色、生态、品质、健康和安全的经营理念，实地调研考察了新疆多个骆驼奶源牧区，最终选定了位于北纬47°的牧区。这里独特的地理环境，为骆驼提供了极佳的食物环境和生存环境。在这个环境中长大的骆驼喝着雪山融水，吃着沙拐枣、驼绒藜等珍贵草药，身躯高大，驼奶质量更好。

此外，由于骆驼奶的运输和保存需要在低温环境下进行，而提供骆驼奶的牧民生活具有极大的流动性，不便于骆驼奶的采集和保存。为此，“驼能”公司在保证骆驼奶新鲜度和制作工艺的前提下，选取了靠近牧区并且多年从事骆驼奶生产加工的正规大型企业进行合作。为避免破坏营养成分，“驼能”公司还斥巨资建设了自动化程度很高的生产线，并且采用瞬时直喷低温高压杀菌技术，在生产过程中不加任何添加剂，最大限度保留了骆驼奶的营养成分，使骆驼奶的纯度达到较高状态，进而赢得众多消费者的认可与信赖。

广告信息